

## HUBUNGAN ANTARA SELF-CARE DAN PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE PADA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DI DKI JAKARTA

Darryl Herdianto Ramadhan <sup>1</sup>

Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. <sup>2</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-care* dan *professional quality of life* (ProQOL) pada Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di DKI Jakarta. Populasi penelitian merupakan Guru BK pada jenjang SMP, SMA, dan SMK. Sampel penelitian berjumlah 185 Guru BK yang diperoleh dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian menggunakan metode korelasional dengan alat ukur berupa skala kuesioner *professional quality of life scale* dan *professional self-care scale*. Pada variabel *self-care*, 91% Guru BK memiliki tingkat *self-care* tinggi. Pada variabel ProQOL, diperoleh kategori sedang pada *compassion satisfaction* (CS), serta kategori rendah pada *burnout* (BO) dan *secondary traumatic stress* (STS). Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan antara *self-care* dan CS, sedangkan terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-care* dan BO, tetapi tidak terdapat hubungan signifikan antara *self-care* dan STS. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self-care* dan *professional quality of life*, melainkan hanya terdapat hubungan antara *self-care* dengan CS dan BO pada guru BK di DKI Jakarta

Kata Kunci: Perawatan Diri, Kualitas Hidup Profesional, Kepuasan Welas Asih, Kejenuhan Kerja, Stres Traumatik Sekunder

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between self-care and professional quality of life among Guidance and Counseling (GC) teachers in DKI Jakarta. The population of this research is GC teachers who teach at Junior High School, High School, and Vocational School. The research sample amounted to 185 GC teachers who were obtained by using accidental sampling technique. This study uses a correlational research method with a questionnaire scale measuring instrument, namely the professional quality of life scale and the professional self-care scale. In the self-care variable, 91% of GC teachers have a high level of self-care. Then on the professional quality of life variable, the results obtained are the moderate category on compassion satisfaction (CS), and a low category on burnout (BO) and secondary traumatic stress (STS). The results of the correlation test showed that there was a significant positive relationship between self-care and CS, while there was a significant negative relationship between self-care and BO, but there was no significant relationship between self-care and STS. So it can be concluded that there is no relationship between self-care and professional quality of life, but there is only a relationship between self-care with CS and BO among GC teachers in DKI Jakarta.*

Keywords: Self-care, Professional Quality of Life, Compassion Satisfaction, Burnout, Secondary Traumatic Stress

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta, [darrylherdiantoramadhan\\_1106617057@mhs.unj.ac.id/](mailto:darrylherdiantoramadhan_1106617057@mhs.unj.ac.id) [darrylherdianto\\_2212@gmail.com](mailto:darrylherdianto_2212@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Jakarta, [ewahyuni@unj.ac.id](mailto:ewahyuni@unj.ac.id)

## PENDAHULUAN

Perawatan Diri (*Self-Care*) merupakan salah satu elemen penting bagi kehidupan seorang individu. Idealnya, seorang individu memiliki *self-care* yang baik sehingga dapat membantunya dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Humprey dalam Lewis & King (2019) sebagai seorang profesional, teknik dan strategi dalam *self-care* merupakan suatu keterampilan penting yang harus dimiliki dalam praktik keseharian dalam mengurangi risiko terjadinya *secondary traumatic stress & burnout*.

Salah satu tenaga profesional yang rentan akan risiko mengalami stres dan kejenuhan (*burnout*) dalam lingkungan kerja adalah guru BK/ Konselor. Gunduz dalam Susanti (Susanti dkk., 2018) profesi sebagai seorang konselor merupakan profesi yang rentan terhadap kejenuhan dalam lingkungan kerja, hal ini dikarenakan seorang konselor/ Guru BK dalam pekerjaannya secara terus menerus menghadapi berbagai macam emosi sehingga terciptanya emosionalitas yang tinggi serta merasakan berbagai penderitaan atau pengalaman trauma yang dimiliki oleh klien atau peserta didik namun harus tetap mempertahankan sikap profesionalitas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Medrum, King, dan Spooner menunjukkan bahwa 27% tenaga ahli profesional yang bekerja dengan individu yang mengalami trauma berpotensi mengalami tekanan stres yang luar biasa sebagai akibat dari tuntutan pekerjaan yang dimiliki (Amir dkk., 2014)

Berdasarkan Permendikbud No. 111 tahun 2014 menyatakan bahwa Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dilakukan oleh Konselor atau Guru BK dengan rasio satu Konselor atau Guru BK melayani 150 orang konseli atau peserta didik (Permendikbud, 2014). Hal tersebut menjadikan beban yang dimiliki oleh Guru BK cukup berat karena memiliki tanggung jawab yang cukup besar. Berdasar pada realita yang ada di lapangan, masih sering ditemukan beberapa sekolah yang kekurangan Guru BK sehingga 1 orang Guru BK dapat melayani lebih dari 150 orang peserta didik. Hal tersebut akhirnya berpotensi menimbulkan stres dan kejenuhan dalam lingkungan kerja sehingga tidak dapat bekerja secara maksimal.

Segala tantangan dan permasalahan yang dimiliki seorang guru BK seperti problematika yang ada di lapangan, tanggung jawab yang besar, stress, kejenuhan (*burnout*), konflik emosional, hingga *secondary traumatic stress* yang dirasakan dapat menyebabkan seorang guru BK mengalami apa yang disebut sebagai kelelahan welas asih (*compassion fatigue*).

Figley mendefinisikan *compassion-fatigue* sebagai suatu keadaan lelah dan disfungsi biologis, psikologis, dan sosial sebagai hasil dari paparan berbagai macam stres, dan dikonseptualisasikan sebagai respon terhadap tuntutan emosional dalam mendengarkan dan menyaksikan sebuah kisah-kisah penderitaan yang diceritakan oleh klien (Figley, 1995).

Stamm, (2010) mengkonseptualisasikan apa yang disebut sebagai *Professional Quality of Life* yang didalamnya terdapat *compassion fatigue* sebagai aspek negatif dan *compassion satisfaction* sebagai aspek positif. Hasil penelitian yang dilakukan Udipi, dkk dalam Lee dkk., (2015) menemukan bahwa terdapat persentase yang cukup tinggi yaitu 83% konselor berada pada risiko sedang hingga tinggi untuk mengalami *compassion fatigue*. Dampak dari *compassion fatigue* yang dirasakan oleh seorang konselor ditandai dengan penurunan kinerja, sering melakukan kesalahan dalam bekerja, hingga berpengaruh dalam kehidupan pribadi (Raudhoh & Krisnawati, 2018).

Lain halnya dengan *compassion fatigue*, menurut Back, dkk dalam Pehlivan & Güner, (2018) *compassion satisfaction* merupakan suatu perasaan positif yang muncul saat seorang individu yang bekerja sebagai seorang tenaga profesional merasa telah berhasil dalam proses memberikan bantuan penyelesaian masalah dan merasa telah membantu klien. Stamm menggambarkan *compassion satisfaction* sebagai situasi dimana seorang individu dapat merasakan kesenangan dan kepuasan tersendiri saat melakukan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik seperti halnya merasa senang dalam membantu menyelesaikan permasalahan orang lain serta merasa positif tentang kemampuan diri dalam berkontribusi di lingkungan kerja maupun lingkungan masyarakat yang lebih luas (Stamm, 2010).

Dalam memahami dan menghadapi *compassion fatigue* dan *compassion satisfaction*, sangat penting untuk memahami dan menerapkan teknik dan strategi *self-care* yang merupakan suatu aktivitas untuk merawat diri pribadi dalam rangka mengurangi stress, mengatur serta meningkatkan mental dalam diri (Nina & Pranajaya, 2020).

Menurut Bradley, Whinsenhunt, Adamson dan Kress dalam (Thomas & Morris, 2017) *Self-care* pada konselor didefinisikan sebagai suatu tindakan atau pengalaman dalam meningkatkan atau mempertahankan kesejahteraan seorang konselor yang didalamnya termasuk kegiatan-kegiatan seperti memakan makanan yang bergizi dan seimbang, berolahraga teratur, istirahat yang cukup, serta mencari dukungan dari sesama rekan kerja. Sehingga *self-care* dapat dianggap sebagai seperangkat keterampilan yang dipikirkan untuk membantu mengelola stress dan kejenuhan (*burnout*) serta meningkatkan kesejahteraan psikososial sehari-hari (Cook-Cottone & Guyker, 2018).

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Sharifian, (2019) keterlibatan seorang konselor dalam praktik *self-care* dapat meningkatkan *Professional Quality of Life* yang ditandai dengan peningkatan *compassion satisfaction* serta penurunan pada tingkatan *burnout* yang berkaitan dengan pekerjaan sebagai konselor dalam melayani klien.

Studi pendahuluan telah dilakukan terhadap 5 Guru BK di DKI Jakarta untuk mengetahui gambaran mengenai *Self-Care* dan *Professional Quality of Life*. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut, pada variabel *self-care* menunjukkan bahwa tingkat *self-care* yang dimiliki Guru BK sudah cukup baik yang ditandai oleh 5 orang Guru BK yang diwawancara telah memiliki hubungan yang baik dengan rekan kerja dan memiliki lingkungan kerja yang positif serta dapat memanfaatkan waktu luang untuk mengikuti organisasi profesional guna mengembangkan wawasan dan relasi. Pada kesadaran kognitif, 4 dari 5 Guru BK sudah cukup memahami, menahan, serta mengendalikan emosi yang dimiliki. Lalu pada keseimbangan harian, menunjukkan bahwa ke 5 Guru BK tersebut dapat memanfaatkan waktu di sela-sela

keseharian dengan melakukan aktivitas ringan untuk merelaksasikan tubuh dan pikiran.

Selanjutnya hasil studi pendahuluan mengenai *Professional Quality of Life* menunjukkan pada aspek *compassion satisfaction* keseluruhan Guru BK yang diwawancarai memiliki tingkat kepuasan welas asih yang baik yang ditunjukkan oleh perasaan nyaman dan menyukai pekerjaan sebagai seorang Guru BK serta merasa puas dan bangga saat berhasil membantu berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Pada aspek *burnout* 4 dari 5 orang guru BK cukup jarang dan hanya beberapa kali saja dalam mengalami kejenuhan di lingkungan kerja yang ditandai oleh kemampuan dalam penguatan diri dan bersikap profesional ketika dihadapkan oleh berbagai beban dan tanggung jawab pekerjaan. Selanjutnya pada aspek *Secondary Traumatic Stress*, keseluruhan Guru BK yang diwawancarai sangat jarang dalam mengalami kecemasan, stres, serta tekanan saat dihadapkan pada pengalaman traumatis. Hal ini ditandai dengan tidak terganggunya guru BK terhadap pengalaman traumatis yang dimiliki peserta didik karena mampu bersikap profesional dan dapat membedakan kehidupan sebagai seorang konselor profesional dan kehidupan pribadi.

Penelitian yang dilakukan pada tenaga profesional yang bergerak dibidang sosial sebagai penolong menunjukkan bahwa seorang individu cenderung lebih sedikit untuk mengalami *compassion fatigue* yang didalamnya terdapat *secondary traumatic stress* dan *burnout* ketika individu tersebut memiliki persepsi yang positif mengenai *self-care* serta memiliki strategi *self-care* secara profesional, emosional, dan spiritual sehingga dapat meningkatkan *compassion satisfaction* dalam diri (Bloomquist dkk., 2015).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Lewis & King, (2019) menunjukkan bahwa dengan memiliki keahlian dan strategi *self-care* yang baik maka dapat membantu individu dalam menyeimbangkan kehidupan pribadi dan profesional dengan mengurangi tingkat stress dan *burnout* yang dimiliki.

### **Self-care**

Dorociak, dkk (2017) mendefinisikan *self-care* sebagai suatu proses multidimensi dan

multi aspek dari suatu keterlibatan yang bertujuan menunjukkan fungsi yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan dengan melibatkan kegiatan sehari-hari dalam kehidupan pribadi dan profesional. Selain itu perawatan diri (*self-care*) mengacu pada tanggung jawab seorang individu dalam menjalankan perilaku dan gaya hidup sehat yang dibutuhkan dalam perkembangan diri dan berfungsi sebagai suatu aktivitas yang dibutuhkan dalam mengatasi kondisi Kesehatan (Omisakin & Ncama, 2011).

Bradley, Whisehunt, Adamson, and Kress dalam Thomas & Morris (Thomas & Morris, 2017) berpendapat bahwa *self-care* pada seorang konselor didefinisikan sebagai tindakan atau pengalaman yang meningkatkan atau mempertahankan kesejahteraan seorang konselor. Kesejahteraan yang dimaksud merupakan kesejahteraan mental, emosional, fisik, serta spiritual sehingga menghasilkan seorang individu yang lebih holistik dan seimbang (Thomas & Morris, 2017).

Menurut Humprey dalam Lewis & King (Lewis & King, 2019) sebagai seorang konselor yang profesional, menerapkan strategi *self-care* dalam kehidupan sehari-hari dapat bermanfaat dalam mencegah resiko terjadinya *secondary traumatic stress* dan *burnout*. Presentasi yang dilakukan oleh ACCA (*American College Counseling Association*) mengenai *self-care* pada konvensi APA tahun 2009 menyampaikan bahwa *self-care* bermanfaat untuk mendorong dan meningkatkan kapasitas seorang individu dalam berempati, berwelas asih, serta meningkatkan kesejahteraan (Dorociak, 2015)

Berdasarkan pendapat beberapa ahli maka dapat disimpulkan bahwa *self-care* merupakan suatu proses multidimensi dan multi aspek dalam kehidupan sehari-hari yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan baik mental, emosional, fisik, serta spiritual sehingga menghasilkan seorang individu yang lebih holistik dan seimbang. Pada Konselor atau dalam hal ini Guru BK menerapkan strategi *self-care* dalam kehidupan sehari-hari bermanfaat dalam mencegah resiko terjadinya stress, dan *burnout* dengan mendorong dan meningkatkan kapasitas individu dalam berempati, berwelas asih, serta meningkatkan kesejahteraan.

Terdapat 5 faktor pada *self-care* menurut Dorociak dkk., (2017), yaitu: 1) Dukungan Profesional, menekankan pada pentingnya lingkungan dan rekan kerja yang mendukung seperti halnya menjalin hubungan yang baik antar rekan kerja, mencegah terjadinya pengucilan antar rekan kerja, dan saling berbagi pengalaman seperti pengalaman kerja yang bermanfaat maupun pengalaman yang menegangkan. 2) Pengembangan Profesional, menekankan pada pentingnya peran individu untuk terlibat aktif dalam berbagai aktivitas kerja/ profesional yang menyenangkan seperti halnya berpartisipasi dalam organisasi dan acara yang berkaitan dengan profesi dan tetap mengikuti perkembangan pengetahuan yang berkaitan dengan profesi. 3) Keseimbangan Hidup, Menekankan pada pentingnya memiliki kehidupan di luar lingkungan kerja serta pentingnya dukungan dari lingkungan sosial di luar lingkungan kerja yang bertujuan membangun strategi sehingga dapat tercapai keseimbangan antara kehidupan profesional dan kehidupan pribadi. 4) berkaitan dengan pentingnya perawatan diri (*self-care*) psikologis dan melakukan pemantauan pada stress dan emosi di lingkungan kerja, serta memiliki pendekatan proaktif untuk mengelola berbagai tantangan di lingkungan kerja dan mampu mempertahankan dan peka akan perasaan dan kebutuhan. 5) Keseimbangan Harian, berbeda dengan keseimbangan hidup, faktor ini mencakup skala kecil seperti halnya strategi yang dilakukan individu sepanjang hari kerja sehingga dapat mengelola segala tuntutan pekerjaan sembari mempertahankan kesadaran dan mengisi kembali tenaga yang dibutuhkan.

### **Professional Quality of Life**

*Professional Quality of Life* merupakan suatu kualitas yang dirasakan seorang individu yang berkaitan dengan profesi atau pekerjaannya sebagai seorang penolong (*helper*). *Professional Quality of Life* terdiri dari dua aspek yaitu *compassion satisfaction* sebagai aspek positif serta *compassion fatigue* sebagai aspek negatif yang terdiri dari dua bagian berupa *burnout* dan *secondary traumatic stress* (Stamm, 2010).

### **Compassion Satisfaction**

Menurut Larsen dan Stamm dalam Sodekregson dkk, (2013) *compassion satisfaction*

merupakan rasa pemenuhan atau rasa senang yang didapat oleh tenaga profesional hasil dari dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan memuaskan. Rasa senang dan kepuasan yang dirasakan oleh seorang individu muncul saat seorang terapis atau konselor dapat melakukan pekerjaan dengan baik seperti berhasil membantu orang lain, merasa berkontribusi dalam lingkungan kerja atau bahkan lingkungan masyarakat yang lebih besar (Stamm, 2010).

Stamm dalam Sodeke-gregson dkk., (2013). menyatakan bahwa *compassion satisfaction* terdiri dari tiga aspek yaitu: 1) Tingkat kepuasan yang diperoleh seorang individu dari pekerjaannya. 2) Seberapa puas seorang individu terhadap hasil kerjanya, hal ini berkaitan dengan tingkat kompetensi dan kontrol yang dimiliki oleh seorang terapis/konselor terhadap materi yang mereka miliki dalam menghadapi situasi traumatis. 3) Tingkat dukungan positif yang dimiliki individu yaitu dukungan sosial struktural dan dukungan sosial fungsional, keduanya memiliki peran penting dalam membentuk kepuasan welas asih (*compassion satisfaction*).

### Compassion Fatigue

Menurut Amir dkk., (2014) *compassion fatigue* merupakan proses kumulatif dan progresif yang dikategorikan kedalam beberapa tahap perkembangan yang secara umum tahapannya bergantung pada permulaan beberapa gejala tertentu. Terdapat tiga tahapan saat seorang individu mengalami *compassion fatigue* yang meliputi *compassion discomfort*, *compassion stress*, dan *compassion fatigue*.

Figley dalam Amir dkk., (2014) menyatakan bahwa terdapat 4 faktor yang menyebabkan seorang konselor rentan mengalami *compassion fatigue*, yaitu rasa empati, riwayat trauma, trauma yang belum terselesaikan, dan trauma masa kecil. *Compassion fatigue* sendiri terdiri dari dua aspek didalamnya berupa *burnout* dan *secondary traumatic stress*.

Maslach & Leither (2016) mendefinisikan *burnout* sebagai sindrom psikologis yang muncul sebagai respon berkepanjangan terhadap penyebab stres interpersonal di tempat kerja. Penyebab stres interpersonal seperti

halnya beban kerja yang tinggi, semangat kerja yang rendah, serta kurangnya dukungan dan motivasi dalam lingkungan kerja. Permasalahan burnout lebih mudah terjadi pada individu yang bekerja pada bidang jasa yang berhubungan dengan manusia seperti halnya guru bimbingan dan konseling karena karakteristik dari pekerjaan di bidang ini melakukan banyak interaksi sehingga menuntut adanya keterlibatan emosi (Lailani dkk., 2005; Maslach & Jackson, 1981).

Pines & Aronson dalam Rahman, (2007) menggolongkan ciri-ciri burnout menjadi tiga bagian yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, serta kelelahan mental. Menurut Maslach dalam Susanti dkk., (2018) terdapat 3 (tiga) faktor yang mempengaruhi dalam terjadinya burnout yaitu: 1) Lingkungan kerja, meliputi beban kerja yang berlebihan, kurangnya dukungan sosial, kurangnya penghargaan, konflik dan ambiguitas peran, umpan balik (*feedback*) yang tidak setimpal, serta stress yang berasal dari lingkungan kerja. 2) Demografi, meliputi jenis kelamin, status perkawinan, usia, dan latar belakang pendidikan. 3) Kepribadian, meliputi konsep diri yang rendah, sikap idealisme yang tinggi, komitmen yang berlebih, sikap perfeksionis, serta rendahnya kemampuan dalam mengelola suatu emosi.

Maslach dalam Wardhani, (2012) mengemukakan 3 aspek pada *burnout* yaitu: 1) *emotional exhaustion*, Munculnya perasaan putus asa, tertekan, frustrasi, sedih, serta merasa tidak berdaya yang ditandai dengan perasaan yang mudah tersinggung dan menampilkan emosi marah tanpa alasan yang jelas. 2) *depersonalitation*, Merupakan proses dalam mengatasi ketidakseimbangan antara kemampuan individu dalam mengatasi tuntutan dengan kemampuan dalam mengatasi kelelahan emosional ditandai dengan sikap menjauh dari lingkungan sosial, bersikap apatis, serta tidak peduli dengan lingkungan sosial di sekitarnya. 3) *personal accomplishment*, Seorang individu tidak merasa puas pada hasil yang dikerjakan, serta merasa tidak pernah melakukan hal yang berguna bagi diri dan lingkungannya dan ditandai dengan timbulnya perasaan bersalah setelah memperlakukan orang lain dengan cara yang tidak semestinya.

Selain *burnout*, terdapat pula aspek *secondary traumatic stress* pada *compassion fatigue*. Menurut Najjar, dkk dalam Pehlivan & Güner, (2018) *secondary traumatic stress* (STS) merupakan serangkaian indikasi psikologis yang diperoleh sebagai hasil paparan dari klien yang memiliki pengalaman traumatis. STS dihasilkan dari tekanan, kecemasan, dan sejumlah perasaan negatif yang dialami oleh seorang individu ketika merawat atau membantu individu lain yang secara langsung mengalami trauma dan juga diyakini sebagai reaksi akut yang muncul secara tiba-tiba dan menimbulkan gejala yang hampir sama dengan seseorang yang mengalami gangguan *Post Traumatic Stress Disorder PTSD* (Kelly dkk., 2015; Sodeke-gregson dkk., 2013).

Kata “Sekunder” pada STS mengacu kepada terpaparnya peristiwa traumatis pada individu secara tidak langsung yang terjadi saat seseorang bertugas sebagai konselor atau perawat yang memberikan perawatan atau bantuan terhadap seseorang yang mengalami cedera emosional atau fisik sehingga terjadi paparan sekunder. Gejala yang timbul pada STS meliputi rasa takut, sulit tidur, menimbulkan perasaan yang mengganggu akibat membayangkan peristiwa tidak nyaman, serta menghindari melakukan sesuatu hal atau pekerjaan yang memunculkan kembali ingatan akan peristiwa buruk yang pernah dialami sebelumnya (Stamm, 2010).

## METODOLOGI

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *Self-Care* dan *Professional Quality of Life* pada Guru BK di DKI Jakarta dengan melihat hubungan antara self-care dan aspek-aspek dalam *professional quality of life* yaitu *compassion satisfaction*, *burnout*, dan *secondary traumatic stress*.

Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Penelitian korelasi merupakan suatu penelitian yang mengukur tingkat asosiasi atau hubungan antara dua variabel atau lebih yang diteliti yaitu variabel bebas dengan variabel terikat (Rusydi & Fadhli, 2018).

Populasi dalam penelitian ini merupakan guru Bimbingan dan Konseling pada jenjang

SMP, SMA dan SMK di DKI Jakarta dengan jumlah sampel sebanyak 185 guru BK di DKI Jakarta. Teknik sampling yang digunakan yaitu *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu *professional self-care scale* (PSCS) dan *professional quality of life scale* (ProQOL). Analisis data dilakukan dengan statistika deskriptif dan korelasi *spearman* dengan dibantu *software* SPSS versi 23

## HASIL PENELITIAN

Hasil pengambilan data yang telah dilakukan didapatkan 185 responden Guru BK yang dapat digambarkan pada tabel sebagai berikut:

Karakteristik	Indikator	Frekuensi (n=185)	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	34	18%
	Perempuan	151	82%
	S1 BK	139	75%
Pendidikan Terakhir	S1 Non BK	17	9%
	S2 BK	7	4%
	S2 Non BK	22	12%
	SMP Negeri	19	10%
	SMP Swasta	6	3%
	SMA Negeri	120	65%
Tempat Mengajar	SMA Swasta	17	9%
	SMK Negeri	20	11%
	SMK Swasta	3	2%
	<1 Tahun	9	5%
	1-5 Tahun	41	22%
	5-10 Tahun	27	15%
Pengalaman Mengajar	10-15 Tahun	30	16%
	>15 Tahun	78	42%
	1 Kelas	1	1%
	3 Kelas	2	1%
	4 Kelas	4	2%
	5 Kelas	36	19%
Jumlah Kelas yang Diampu	6 Kelas	55	30%
	7 Kelas	27	15%
	8 Kelas	12	6%
	9 Kelas	13	7%
	10 Kelas	11	6%
	>10 Kelas	24	13%
Durasi Pemberian Layanan Konseling/ Minggu	<30 Menit/ Minggu	9	5%
	30 Menit-1 Jam/ Minggu	66	36%
	1-2 Jam/ Minggu	56	30%
	2-3 Jam/ Minggu	26	14%

3-4 Jam/ Minggu	9	5%
4-5 Jam/ Minggu	7	4%
>5 Jam/ Minggu	12	6%

Tabel 1. Data Sampel

**Self-care**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tingkat self-care pada Guru BK di DKI Jakarta memperoleh hasil yang sangat baik yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 105$	Tinggi	169	91%
$63 \leq X < 105$	Sedang	16	9%
$x < 63$	Rendah	-	-

Tabel 2. Kategorisasi Self-care

Berdasarkan tabel diatas, tingkat self-care pada Guru BK di DKI Jakarta sudah sangat baik yang ditandai dengan diperolehnya hasil 169 responden dengan persentase 91% berada pada kategori self-care tinggi dan 16 responden dengan persentase 9% berada pada kategori self-care sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa Guru BK di DKI Jakarta telah memiliki kemampuan dan strategi self-care yang baik dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

**Professional Quality of Life**

Dalam pengukuran dan pengkategorisasian instrumen ProQOL, terdapat kriteria/kategorisasi pada masing-masing aspek yaitu *compassion satisfaction*, *burnout*, dan *secondary traumatic stress*. Berdasarkan (Stamm, 2010) kriteria kategorisasi pada instrument ProQOL dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Kategorisasi Compassion Satisfaction, Burnout, dan Secondary Traumatic Stress	Skor
Rendah	22 atau kurang
Sedang	Antara 23 dan 41
Tinggi	42 atau lebih

Tabel 3. Kriteria Kategorisasi ProQOL

Berdasarkan kriteria kategorisasi tersebut, maka diperoleh hasil kategorisasi pada masing-

masing aspek professional quality of life sebagai berikut:

Kategorisasi Compassion Satisfaction	Frekuensi	Persentase
Tinggi	55	30%
Sedang	130	70%
Rendah	-	-

Tabel 4. Kategorisasi Compassion Satisfaction

Pada aspek kepuasan welas asih (*compassion satisfaction*), Guru BK di DKI Jakarta memperoleh hasil sebanyak 55 responden Guru BK berada pada kategori CS tinggi dengan persentase 30% dan 130 responden Guru BK berada pada kategori CS Sedang dengan persentase 70%.

Kategorisasi Burnout	Frekuensi	Persentase
Tinggi	-	-
Sedang	29	16%
Rendah	156	84%

Tabel 5. Kategorisasi Burnout

Pada aspek kejenuhan kerja (*burnout*), Guru BK di DKI Jakarta memperoleh hasil sebanyak 29 responden Guru BK berada pada kategori BO sedang dengan persentase 16% dan 156 responden Guru BK berada pada kategori BO rendah dengan persentase 84%.

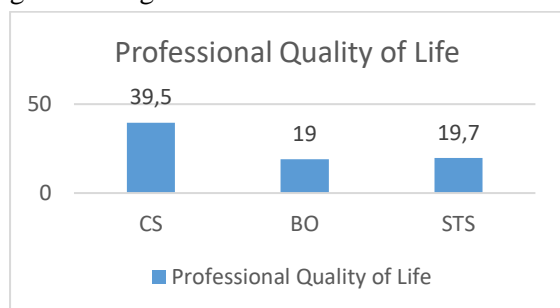
Kategorisasi Secondary Traumatic Stress	Frekuensi	Persentase
Tinggi	-	-
Sedang	45	24%
Rendah	140	76%

Tabel 6. Kategorisasi Secondary Traumatic Stress

Pada aspek stres traumatic sekunder (*secondary traumatic stress*), Guru BK di DKI Jakarta memperoleh hasil sebanyak 45 responden Guru BK berada pada kategori STS sedang dengan persentase 24% dan 140 responden Guru BK berada pada kategori STS rendah dengan persentase 76%.

Berdasarkan hasil skor dan kategorisasi pada masing-masing aspek *professional quality of life*, maka diperoleh skor rata-rata pada

masing-masing aspek yang dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:



Grafik 1. Skor Rata-rata ProQOL

Berdasarkan rata-rata skor per-aspek pada grafik diatas dapat dilihat bahwa pada aspek kepuasan welas asih (*compassion satisfaction*) memiliki skor rata-rata 39,5 yang menunjukkan bahwa keseluruhan hasil pada aspek *compassion satisfaction* berada pada kategori sedang mendekati tinggi. Pada aspek kejenuhan kerja (*burnout*) memiliki skor rata-rata 19,0 yang menunjukkan bahwa keseluruhan hasil pada aspek *burnout* berada pada kategori rendah. Pada aspek stres traumatic sekunder (*secondary traumatic stress*) memiliki skor rata-rata 19,7 yang menunjukkan bahwa keseluruhan hasil pada aspek *secondary traumatic stress* berada pada kategori rendah.

Berdasarkan skor rata-rata tersebut, dapat dikatakan bahwa gambaran *professional quality of life* pada Guru BK di DKI Jakarta memperoleh hasil positif, yang ditandai pada kedua aspek negatif yaitu BO dan STS berada pada kategori rendah, sedangkan pada CS sebagai aspek positif berada pada kategori sedang menuju tinggi. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dikatakan bahwa responden mendapatkan penguatan positif dari pekerjaan yang dilakukan, serta memperlihatkan bahwa tidak adanya kekhawatiran yang berlebih serta pemikiran yang mengganggu mengenai kemampuannya dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab pekerjaannya, baik sebagai individu maupun dalam tim (Stamm, 2010).

### Hubungan antara Self-care dan Professional Quality of Life Pada Guru BK

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi sederhana dengan melihat korelasi antara *self-care* dan masing-masing aspek pada *professional quality*

of life yaitu *compassion satisfaction*, *burnout*, dan *secondary traumatic stress* dengan menggunakan korelasi sederhana *Spearman Rank* melalui bantuan software SPSS versi 23. Hasil uji korelasi antara *self-care* dan masing-masing aspek pada *professional quality of life* dapat digambarkan pada tabel sebagai berikut:

	Self Care	Compassion Satisfaction	Burnout	Secondary Traumatic Stress
Spearman's rho	1,000	,357**	-,231**	-,030
Self Care				
Correlation Coefficient				
Sig. (2-tailed)		,000	,002	,681
N	185	185	185	185

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel. Hasil Uji Signifikansi

Berdasarkan tabel uji signifikansi diatas, maka dapat dilihat hasil uji korelasi antara *self-care* dan masing-masing aspek pada *professional quality of life*.

Pada hipotesis statistik 1, diperoleh hasil bahwa *self-care* dan *compassion satisfaction* memiliki nilai signifikansi/ sig.(2 tailed)  $0,000 < 0,005$  dan nilai koefisien korelasi sebesar  $0,357^{**}$ . Maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *self-care* dan *compassion satisfaction*.

Pada hipotesis statistik 2, diperoleh hasil bahwa *self-care* dan *burnout* memiliki nilai signifikansi/ sig.(2 tailed)  $0,002 < 0,005$  dan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,231^{**}$ . Maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-care* dan *burnout*.

Pada hipotesis statistik 3, diperoleh hasil bahwa *self-care* dan *secondary traumatic stress* memiliki nilai signifikansi sig.(2 tailed)  $0,681 > 0,005$  dan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,030$ . Maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *self-care* dan *secondary traumatic stress*.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa hanya terdapat hubungan signifikan antara *self-care* dengan *compassion satisfaction* dan *burnout*, sementara tidak terdapatnya hubungan signifikan antara *self-care* dan *secondary traumatic stress*.



## PEMBAHASAN

*Self-care* merupakan suatu cara pada individu dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan baik fisik maupun mental yang didalamnya melibatkan kehidupan serta aktivitas sehari-hari (Dorociak dkk., 2017). Sebagai seorang Guru BK, dalam menjalankan tugas dan tanggungjawab yang diberikan maka akan berpeluang untuk mengalami stres, *burnout* hingga berujung pada kelelahan welas asih (*compassion fatigue*). Dengan memiliki *self-care* yang baik, guru BK diharapkan dapat terhindar dari kemungkinan untuk mengalami kelelahan welas asih serta dapat meningkatkan kepuasan welas asih (*compassion satisfaction*) pada dirinya. Kelelahan welas asih dan kepuasan welas asih sendiri merupakan dua aspek utama dari apa yang disebut Stamm, (2010) *professional quality of life* yang didalamnya terdapat kepuasan welas asih sebagai aspek positif dan kelelahan welas asih sebagai aspek negatif yang terdiri dari *burnout* serta *secondary traumatic stress*. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *self-care* dan *professional quality of life* pada guru bimbingan dan konseling di DKI Jakarta.

Pada variabel *self-care*, diperoleh data sebanyak 169 Guru BK atau sebanyak (91%) dari total responden berada pada kategori *self-care* tinggi, pada kategori *self-care* sedang terdapat 16 Guru BK atau sebanyak (9%) dari total responden sehingga dapat dikatakan bahwa dari keseluruhan responden responden tidak terdapat responden pada kategori *self-care* rendah.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Desinta, (2021) mengenai gambaran *self-care* pada Guru BK se-DKI Jakarta yang mendapatkan hasil 94,35% responden berada pada kategori *self-care* yang tinggi. *Self-care* yang tinggi menandakan bahwa Guru BK mampu mengembangkan dukungan profesional di lingkungan kerja, pengembangan profesional pada diri, memperoleh keseimbangan hidup, memiliki strategi kognitif dalam menghadapi suatu permasalahan dalam lingkungan kerja, serta memiliki keseimbangan dalam melakukan kegiatan sehari-hari sehingga dapat membantu

individu dalam menyeimbangkan berbagai aspek dalam kehidupan serta mengelola stres dan tekanan agar terhindar dari gangguan dalam diri yang berdampak pada kinerja profesionalitas (Dorociak dkk., 2017; Lewis & King, 2019; Thomas & Morris, 2017).

Pada variabel *professional quality of life*, skor dan kategori terdiri dari masing masing aspek yang ada. Pada aspek *compsatisfaction*, diperoleh hasil bahwa sebanyak 55 orang guru BK dengan persentase (30%) memperoleh skor *compassion satisfaction* pada kategori tinggi, dan 130 orang guru BK dengan persentase (70%) memperoleh skor *compassion satisfaction* pada kategori sedang. skor *compassion satisfaction* pada kategori sedang dan tinggi merupakan suatu hasil yang positif. Hal ini menandakan bahwa responden telah memiliki kepuasan pada pekerjaannya dalam memberikan bantuan dalam hal ini kepada peserta didik sebagai guru bimbingan dan konseling (Stamm, 2010).

Selanjutnya, pada aspek kejenuhan kerja (*burnout*) diperoleh hasil bahwa sebanyak 29 orang guru BK dengan persentase (16%) memperoleh skor *burnout* pada kategori sedang dan 156 orang guru BK dengan persentase (84%) memperoleh skor *burnout* pada kategori rendah. Skor kategori rendah pada *burnout* mencerminkan perasaan yang positif pada responden mengenai kemampuan bekerja secara efektif dalam pekerjaan (Stamm, 2010).

Jika dilihat berdasarkan pengalaman kerja yang dimiliki oleh responden, skor rata-rata *burnout* tertinggi terdapat pada responden yang memiliki pengalaman mengajar <1 tahun dengan skor rata-rata 25,2 dan jika dilihat berdasarkan skor rata-rata *burnout*, terlihat bahwa semakin lama pengalaman kerja maka tingkat *burnout* akan semakin rendah hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Salloum dkk., 2015).

Lalu, pada aspek stres traumatic sekunder (*secondary traumatic stress*) diperoleh hasil bahwa sebanyak 45 guru BK dengan persentase (24%) memperoleh skor *secondary traumatic stress* pada kategori sedang, dan 140 guru BK dengan persentase (76%) memperoleh skor *secondary traumatic stress* pada kategori rendah. Tidak adanya responden yang

berada pada kategori *secondary traumatic stress* yang tinggi menandakan hasil yang baik pada keseluruhan responden. Responden pada kategori sedang atau memiliki skor lebih tinggi tidak menandakan bahwa responden mempunyai masalah, melainkan suatu indikasi bahwa terdapat keinginan pada diri responden untuk memeriksa apa yang dirasakan mengenai pekerjaan dan tanggung jawabnya sebagai pemberi bantuan serta dengan lingkungan pekerjaan tempat responden bekerja (Stamm, 2010).

Meskipun skor *secondary traumatic stress* menunjukkan hasil yang cukup baik pada guru BK di DKI Jakarta, namun hal ini tetap harus menjadi perhatian lebih terutama pada guru bimbingan konseling dengan tanggung jawab dan tugas yang dimiliki dalam membantu peserta didik. Pryce, Shackelford, dan Pryce menyatakan bahwa trauma sekunder merupakan efek dan paparan hasil terhadap suatu peristiwa traumatis yang biasanya dialami individu saat mendengarkan orang lain atau klien yang bercerita mengenai kisah hidup mereka (Wagaman dkk., 2015).

Berdasarkan kategorisasi per aspek, maka diperoleh skor rata-rata secara keseluruhan pada masing-masing aspek yaitu, pada aspek kepuasan welas asih (*compassion satisfaction*) memperoleh skor rata-rata 39,5 sehingga masuk dalam kategori sedang menuju tinggi. Pada aspek kejenuhan kerja (*burnout*) memperoleh skor rata-rata 19,0 sehingga masuk dalam kategori rendah. Serta pada aspek *secondary traumatic stress* memperoleh skor rata-rata 19,7 sehingga masuk dalam kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan hasil positif yang dapat dikatakan bahwa seorang individu mendapatkan penguatan positif dari pekerjaan yang dilakukan dan memperlihatkan bahwa responden tidak memiliki kekhawatiran dan pemikiran yang menakutkan atau mengganggu mengenai kemampuannya dalam melakukan pekerjaan baik sebagai individu maupun di dalam tim (Stamm, 2010).

Hasil skor rata-rata tersebut menunjukkan bahwa kualitas hidup profesional (*professional quality of life*) pada guru BK di DKI Jakarta menunjukkan hasil yang cukup baik ditandai dengan rendahnya tingkat *burnout* serta *secondary traumatic stress* yang dimiliki serta memiliki tingkat kepuasan welas asih

(*compassion satisfaction*) pada tingkat sedang menuju tinggi. Baiknya kualitas hidup profesional berjalan lurus dengan tingkat *self-care* yang sangat baik pada guru BK di DKI Jakarta yang selanjutnya akan dilakukan pembuktian apakah terdapat hubungan antara *self-care* dan *professional quality of life* dengan menggunakan uji korelasi menggunakan teknik analisis korelasi *spearman rank*.

Hasil uji korelasi yang telah dilakukan memperoleh hasil bahwa terdapatnya hubungan positif signifikan antara *self-care* dan aspek *compassion satisfaction* dengan memperoleh nilai signifikansi/ sig.(2 tailed)  $0,000 < 0,005$  dan nilai koefisien korelasi sebesar  $0,357^{**}$ . Hasil tersebut menandakan semakin tinggi tingkat *self-care* yang dimiliki maka akan meningkatkan kepuasan welas asih pada diri responden. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Cuartero & Campos-Vidal, (2019) bahwa praktik *self-care* baik pribadi maupun profesional dapat meningkatkan kepuasan welas asih (*compassion satisfaction*) pada pekerja sosial karena dengan mengaplikasikan praktik *self-care* akan membawa manfaat dalam kinerja profesional saat berhadapan langsung dengan klien.

Pada aspek *burnout*, memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-care* dan *burnout* dengan memperoleh nilai signifikansi/ sig.(2 tailed)  $0,002 < 0,005$  dan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,231^{**}$ . Hasil tersebut menandakan bahwa semakin tinggi tingkat *self-care* yang dimiliki maka akan berpengaruh pada rendahnya tingkat kejenuhan kerja (*burnout*) pada diri responden guru bimbingan dan konseling. Penelitian yang dilakukan oleh Eastwood & Ecklund menyatakan dalam penelitiannya bahwa praktik *self-care* tertentu berkaitan langsung dengan rendahnya tingkat *burnout* yang dimiliki seperti halnya bersosialisasi dan membangun hubungan lebih intim dengan keluarga (Salloum dkk., 2015).

Namun, pada hubungan antara *self-care* dan *secondary traumatic stress* diperoleh hasil bahwa tidak terdapatnya hubungan signifikan antara *self-care* dan *secondary traumatic stress* yang dapat ditunjukkan dengan hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi sig.(2 tailed)  $0,681 > 0,005$  dan nilai koefisien

korelasi sebesar  $-0,030$ . Hasil tersebut menandakan bahwa tingkat *self-care* yang dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling tidak berpengaruh pada stres traumatik sekunder yang dialami oleh guru BK. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Salloum dkk., (2015) tidak terdapatnya hubungan antara *self-care* dan *secondary traumatic stress* disebabkan karena terdapat adanya hubungan khusus antara burnout dan trauma sekunder yang ditandai dengan tingkat burnout yang tinggi dan apabila hal tersebut tidak terselesaikan maka akan meningkatkan resiko dalam terjadinya traumatik sekunder.

Hasil uji korelasi antara *self-care* dan aspek-aspek pada *professional quality of life* menunjukkan bahwa tidak terdapatnya hubungan antara *self-care* dan *professional quality of life* dikarenakan berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa hanya terdapat hubungan yang signifikan antara *self-care* dengan *compassion satisfaction* dan *burnout*, sedangkan tidak terdapatnya hubungan yang signifikan pada *self-care* dan *secondary traumatic stress*.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sharifian, (2019) Dalam penelitiannya tersebut memperoleh hasil bahwa *self-care* merupakan prediktor dan berpengaruh pada tingkat *compassion satisfaction* dan *burnout* pada responden sedangkan bukan prediktor dan tidak berpengaruh pada tingkat *secondary traumatic stress* yang dimiliki oleh responden.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Salloum dkk., (2015) Penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa pekerja dengan tingkat *trauma-informed self-care* yang lebih tinggi memiliki tingkat kepuasan welas asih (*compassion satisfaction*) lebih tinggi dan tingkat *burnout* yang lebih rendah, namun tidak terdapatnya hubungan dengan tingkat *secondary trauma* yang dimiliki. Sehingga dapat dikatakan bahwa praktik *self-care* bermanfaat dalam mengurangi resiko terjadinya burnout dan meningkatkan pengalaman positif mengenai pekerjaan yang dilakukan. Namun individu atau pekerja yang mengalami trauma sekunder (*secondary trauma*) mungkin memerlukan suatu intervensi atau terapi khusus untuk membantu dalam

melakukan pemulihan pada trauma sekunder yang dialami.

Berbeda dengan hasil penelitian lainnya, penelitian yang dilakukan oleh Bloomquist dkk., (2015) yang dalam penelitiannya menunjukkan bahwa praktik *self-care* pada seorang individu berpengaruh pada tingkat *burnout*, *secondary traumatic stress*, dan *compassion satisfaction* yang dirasakan sehingga apabila individu dapat mempraktikkan *self-care* dengan baik maka individu cenderung lebih sedikit untuk mengalami *burnout* dan *secondary traumatic stress*.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Cuartero & Campos-Vidal, (2019) individu dengan tingkat praktik *self-care* yang tinggi memiliki tingkat kepuasan welas asih (*compassion satisfaction*) sehingga semakin tinggi tingkat kepuasan di tempat kerja maka akan semakin rendah resiko untuk mengalami kelelahan *compassion fatigue*.

Hasil dari penelitian ini dan beberapa penelitian terdahulu menjadikan penelitian ini menarik karena terdapatnya perbedaan pada hasil penelitian terutama pada hubungan *self-care* dan aspek *secondary traumatic stress* pada *professional quality of life*. Namun terlepas dari itu, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa praktik *self-care* memiliki peran penting pada guru bimbingan dan konseling/ konselor sekolah. Dengan memiliki dan menerapkan praktik *self-care* yang baik maka diharapkan dapat meningkatkan kepuasan welas asih (*compassion satisfaction*) yang diiringi oleh penurunan resiko terhadap terjadinya *burnout* di lingkungan kerja.

## KESIMPULAN

Penelitian mengenai Hubungan antara *Self-Care* dan *Professional Quality of Life* pada Guru Bimbingan dan Konseling di DKI Jakarta memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-care* dengan *compassion satisfaction* dan *burnout*, sedangkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-care* dengan *secondary traumatic stress*.

Secara keseluruhan, tingkat *self-care* yang dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling di DKI Jakarta memperoleh hasil sangat baik yang ditunjukkan dengan 169 responden guru BK

atau sebanyak (91%) berada pada kategori *self-care* yang tinggi, dan sisa 16 responden guru BK atau sebanyak (9%) berada pada kategori *self-care* sedang.

Pada variabel *professional quality of life*, guru bimbingan dan konseling DKI Jakarta memperoleh hasil cukup baik yang ditandai oleh skor rata-rata per aspek pada *professional quality of life*. Skor rata-rata kepuasan welas asih (*compassion satisfaction*) berada pada angka 39,5 yang menunjukkan bahwa berdasarkan tingkat kepuasan welas asih (*compassion satisfaction*) yang dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling DKI Jakarta berada pada kategori sedang menuju tinggi. Skor rata-rata kejenuhan kerja (*burnout*) berada pada angka 19 yang menunjukkan bahwa tingkat *burnout* pada guru bimbingan dan konseling DKI Jakarta berada pada kategori rendah. Skor rata-rata *secondary traumatic stress* berada pada angka 19,7 yang menunjukkan bahwa tingkat *secondary traumatic stress* pada guru bimbingan dan konseling DKI Jakarta berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil perhitungan pada masing-masing variabel dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling telah memiliki *self-care* dan *professional quality of life* yang cukup baik. Namun berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif signifikan pada *self-care* dan *compassion satisfaction*, serta hubungan negatif signifikan pada *self-care* dan *burnout*, sedangkan tidak terdapatnya hubungan pada *self-care* dan *secondary traumatic stress*. Sehingga semakin baik tingkat *self-care* maka akan meningkatkan kepuasan welas asih serta menurunkan tingkat *burnout* pada guru bimbingan dan konseling di DKI Jakarta, namun tidak berpengaruh pada tingkat stres traumatik sekunder yang dimiliki.

## SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran terkait penelitian ini. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan guru bimbingan dan konseling akan lebih sadar dan peduli mengenai pentingnya *self-care* dan *professional quality of life* pada kehidupan profesional sebagai guru BK yang memiliki tugas dan tanggung jawab yang

besar dalam memberikan pelayanan dan bantuan pada peserta didik sehingga dapat meningkatkan kinerja dalam pemberian layanan namun tetap memperhatikan keseimbangan pada kehidupan baik pribadi maupun profesional.

Bagi program studi, Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk menambah wawasan mengenai *self-care* dan *professional quality of life* pada guru bimbingan dan konseling sehingga mahasiswa bimbingan dan konseling dapat lebih memahami bagaimana pentingnya *self-care* dan *professional quality of life* ketika nanti bekerja sebagai guru bimbingan dan konseling.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk mengembangkan dan melakukan penelitian lebih mendalam dan lebih rinci terutama pada hubungan antara *self-care* dan aspek *secondary traumatic stress* pada *professional quality of life* karena berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan masih terdapat perbedaan antara hasil penelitian yang satu dengan yang lain. Selain itu peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan cara-cara atau teknik yang mampu meningkatkan *self-care* pada guru bimbingan dan konseling.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, K., Japheth, A., & Disiye, M. (2014). *Compassion Fatigue among Counselors: Burden of Caring*. LAP LAMBERT Academic Publishing.
- Bloomquist, K. R., Wood, L., Friedmeyer-Trainor, K., & Kim, H.-W. (2015). Self-care and Professional Quality of Life: Predictive Factors among MSW Practitioners. *Advances in Social Work, 16*(2), 292–311. <https://doi.org/10.18060/18760>
- Cook-Cottone, C. P., & Guyker, W. M. (2018). The Development and Validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): an Assessment of Practices that Support Positive Embodiment. *Mindfulness, 9*(1), 161–175. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0759-1>

- Cuartero, M. E., & Campos-Vidal, J. F. (2019). Self-care behaviours and their relationship with Satisfaction and Compassion Fatigue levels among social workers. *Social Work in Health Care*, 58(3), 274–290. <https://doi.org/10.1080/00981389.2018.1558164>
- Desinta, R. (2021). *GAMBARAN SELF-CARE GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DI SMA NEGERI SEKELoa JAKARTA*. State University of Jakarta.
- Dorociak, K. E. (2015). *Development of The Personal and Professional Self-Care Scale*.
- Dorociak, K. E., Rupert, P. A., Bryant, F. B., & Zahniser, E. (2017). Development of the professional self-care scale. *Journal of Counseling Psychology*, 64(3), 325–334. <https://doi.org/10.1037/cou0000206>
- Figley, C. R. (1995). *Compassion Fatigue : Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those ...* Taylor & Francis Group.
- Kelly, L., Runge, J., & Spencer, C. (2015). Predictors of Compassion Fatigue and Compassion Satisfaction in Acute Care Nurses. *Journal of Nursing Scholarship*, 47(6), 522–528. <https://doi.org/10.1111/jnu.12162>
- Lailani, F., Purwo Saputro, E., & Nurdiana, F. (2005). Burnout Dan Pentingnya Manajemen Beban Kerja. *Journals.Ums.Ac.Id*, 9(1).
- Lee, W., Veach, P. M. C., MacFarlane, I. M., & LeRoy, B. S. (2015). Who is at Risk for Compassion Fatigue? An Investigation of Genetic Counselor Demographics, Anxiety, Compassion Satisfaction, and Burnout. *Journal of Genetic Counseling*, 24(2), 358–370. <https://doi.org/10.1007/s10897-014-9716-5>
- Lewis, M. L., & King, D. M. (2019). Teaching self-care: The utilization of self-care in social work practicum to prevent compassion fatigue, burnout, and vicarious trauma. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 96–106. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1482482>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Nina, & Pranajaya, S. A. (2020). KONSEP SELF-CARE BAGI KONSELOR DI MASA PANDEMI. *Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 33–45.
- Omisakin, F. D., & Ncama, B. P. (2011). Self , self-care and self-management concepts : implications for self-management education. *Educational Reserach*, 2(12), 1733–1737.
- Pehlivan, T., & Güner, P. (2018). Compassion Fatigue: The Known, Unknown. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(2), 129–134. <https://doi.org/10.14744/phd.2017.25582>
- Permendikbud. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan Dan Konseling Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah. *Jakarta: Kemendikbud RI*, 1–45.
- Rahman, U. (2007). Mengenal Burnout Pada Guru. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 10(2), 216–227.
- Raudhoh, S., & Krisnawati, E. (2018). *Compassion Fatigue of Addiction Counselor: Qualitative Study at*

- Rehabilitation Center in Jambi*. 128–136. <https://doi.org/10.32698/25269>
- Rusydi, A., & Fadhli, M. (2018). STATISTIKA PENDIDIKAN : Teori dan Praktik Dalam Pendidikan. In *Journal of Visual Languages & Computing*, CV. WIDYA PUSPITA (Vol. 11, Nomor 3).
- Salloum, A., Kondrat, D. C., Johnco, C., & Olson, K. R. (2015). The role of self-care on compassion satisfaction, burnout and secondary trauma among child welfare workers. *Children and Youth Services Review*, 49, 54–61. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.12.023>
- Sharifian, B. (2019). Examining the Relationship Between Self-Care and Professional Quality of Life in Counseling and Clinical Psychology Trainees. In *Psychology and Counseling Theses*. [https://scholarworks.uttyler.edu/psychology\\_grad/7](https://scholarworks.uttyler.edu/psychology_grad/7)
- Sodeke-gregson, E. A., Holttum, S., & Billings, J. (2013). Compassion satisfaction, burnout, and secondary traumatic stress in UK therapists who work with adult trauma clients. *European Journal of Psychotraumatology*, 1–11.
- Stamm, B. H. (2010). The concise ProQOL manual. *Pocatello, ID: ProQOL.org*, 78.
- Susanti, R., Riswani, & Bakhtiar, N. (2018). Kejenuhan Di Kalangan Guru Bimbingan Dan Konseling Di Sman Provinsi Riau. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(2), 92–104. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v1i2.6142>
- Thomas, A. D., & Morris, M. H. (2017). Creative Counselor Self-Care. *American Counseling Association*, 17. [https://www.counseling.org/docs/default-source/vistas/creative-counselor-self-care.pdf?sfvrsn=ccc24a2c\\_4](https://www.counseling.org/docs/default-source/vistas/creative-counselor-self-care.pdf?sfvrsn=ccc24a2c_4)
- Wagaman, M. A., Geiger, J. M., Shockley, C., & Segal, E. A. (2015). The Role of Empathy in Burnout, Compassion Satisfaction, and Secondary Traumatic Stress among Social Workers. *Social Work (United States)*, 60(3), 201–209. <https://doi.org/10.1093/sw/swv014>
- Wardhani, D. T. (2012). Burnout Di Kalangan Guru Pendidikan Luar Biasa. *Burnout di Kalangan Guru Pendidikan Luar Biasa di Kota Bandung*, 11(1), 73–81.